

スタジオ・プールタイムスケジュール

2022.7.1

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
	2階スタジオ プール	2階スタジオ プール	2階スタジオ プール	2階スタジオ プール	2階スタジオ プール	2階スタジオ プール
10:00				4・8・12月 クロール 5・9・1月 バタフライ 6・10・2月 背泳ぎ 7・11・3月 平泳ぎ		子ども水泳教室 10:00~11:00 16~ベストスイマー級 Dコース
11:00	フィンスイム 11:00~12:00 初・中級 都度/430円		30分 220円 ウォーク&ジョグ 11:00~11:30 サーキットエクササイズ 11:35~12:05	1ヶ月集中教室 11:00~12:00 初級 都度/330円	4・7・10・1月 平泳ぎ 5・8・11・2月 バタフライ 6・9・12・3月 背泳ぎ	子ども水泳教室 11:15~12:15 ひよこ~5級 Eコース
12:00		クロール入門教室 12:00~13:00 初心者向き 都度/330円	大人水泳教室 12:15~13:15 初級 都度/330円	大人水泳教室 12:15~13:15 中級 都度/330円	大人水泳教室 11:15~12:15 初級 都度/330円	
13:00		フィンスイム 13:10~14:10 上級 都度/430円	4・7・10・1月 背泳ぎ 5・8・11・2月 平泳ぎ 6・9・12・3月 バタフライ	4・7・10月・1月 バタフライ 5・8・11・2月 背泳ぎ 6・9・12・3月 平泳ぎ	フィンスイム 12:25~13:25 上級 都度/430円	
14:00						
15:00						子ども水泳教室 14:30~15:30 ひよこ~17級 水慣れコース
16:00		子ども水泳教室 15:30~16:30 ひよこ~17級 水慣れコース	子ども水泳教室 15:30~16:30 ひよこ~17級 水慣れコース	子ども水泳教室 15:30~16:30 ひよこ~17級 水慣れコース	子ども水泳教室 15:45~16:45 17級~10級 Bコース	プライベートレッスン募集中 子ども 30分 2,200円(税込) 大人 30分 1,650円(税込) 別途施設利用料必要 グループレッスン募集中 大人のみ 30分 2,200円(税込) (定員3名迄) 別途施設利用料必要
17:00	子ども水泳教室 16:45~17:45 ひよこ~10級 Aコース	子ども水泳教室 16:45~17:45 17級~10級 Bコース	子ども水泳教室 16:45~17:45 17級~10級 Bコース	子ども水泳教室 16:45~17:45 17級~10級 Bコース	子ども水泳教室 17:00~18:00 10~ベストスイマー級 Cコース	
18:00	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	※子ども水泳教室の1日体験 は奇数月のみとなります	
19:00						
20:00						

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、2階スタジオプログラムは当面の間休止させていただきます。
また、その他のプログラムもやむを得ず休止・変更する場合がございますので最新の情報は施設へお問い合わせください。

☆ プールプログラム (大人) ☆

教室名	教室内容 (★は運動強度になります)	定員	受講料 (施設利用料別)
大人水泳教室 (初・中・上級)	前半はクロール・後半は月替わりで背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぎます。級ごとに泳力向上を目標に練習します。 (初級★中級★★上級★★★)	各12名	60分 1回ごと 330円
フィンスイム (初中級・上)	フィン(足ヒレ)を使い足の動かしかや体の使い方を練習します。 ※無料でフィンをお使いいただけます。 (初中級★★上級★★★)	各12名	60分 1回ごと 430円
1ヶ月集中コース (初級)	4泳法を1ヶ月ごとに泳法を変え、集中して泳ぐ練習をします。 4泳法を基礎から練習したい方にお勧めします。 (初級★中級★★)	各12名	60分 1回ごと 330円
クロール 入門教室	はじめてプールで泳ぎ方の練習する人向き。 歩き方、浮き方～基礎から学び、最終クロール25M目指します (★)	各12名	60分 1回ごと 330円
ウォーク&ジョグ	水の特性を利用して水の中を歩いたり、走ることにより心肺機能を高めます。 (★)	各20名	30分 各プログラム 1回ごと 220円
サーキット エクササイズ	水の抵抗を活かしてスポーツ動作やマシントレーニングの動きを楽しむプログラムです。 (★★)		

【各級レベル分けについて(目安)】 ※泳力にあったレベル(級)を選ぶことができます。

初級: 25Mクロール・背泳ぎを泳げる方で、25M平泳ぎ・クロール・背泳ぎの向上が目標方。

中級: 25Mクロール・背泳ぎ・平泳ぎを泳げる方で、25Mバタフライ・3泳法の向上が目標。

上級: 4泳法を泳げる方で、4泳法の向上を目標をされている方。

※ 3階の券売機にて対象のチケットをお買い求めください。

※ 参加される場合は必ずスイムキャップをご着用ください。

☆ プールプログラム (子ども) ☆

教室名	教室内容	定員	受講料 (施設利用料別)
水慣れコース	水曜日～土曜日:水慣れ～その場ボビング3回 設定級:ひよこ～17級	20名	7,360円 2カ月間 8回レッスン
子ども水泳教室 Aコース	火曜日:水慣れ～背泳ぎ25M習得 設定級:ひよこ～10級	25名	
子ども水泳教室 Bコース	水曜日～土曜日:板キック5M・伏し浮き3M～背泳ぎ25M習得 設定級:17～10級	水～金30名 土のみ20名	
子ども水泳教室 Cコース	火曜日～土曜日:背泳ぎ25M～4泳法50Mタイム級まで 設定級:10～ベストスイマー級	20名	
子ども水泳教室 Dコース	日曜日:バタ足12.5M～4泳法50Mタイム級まで 設定級:16～ベストスイマー級	25名	
子ども水泳教室 Eコース	日曜日:水慣れ～12.5Mバタフライ級まで 設定級:ひよこ～5級	25名	

※ 3階の券売機にて当日子ども1回券(350円)をお買い求め頂き、受付に受講票と共にお出しください。便利でお得な回数券(3,500円/11回)や定期券(2,450円/月)もごございます。

※ 5歳以下のお子様は施設利用料がかかりません。

※ 参加される場合は必ずスイムキャップをご着用ください。

(価格は全て税込)

西成スポーツセンター
屋内プール
スタジオ・プールプログラム
各プール教室(大人・子ども)
タイムスケジュール・内容案内

★スタジオプログラム★

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、スタジオプログラムは当面の間休止させていただきます。また、プールにおいても急遽プログラムを休止・変更する場合がございます。最新の情報は施設へお問い合わせください。

電話06-4398-1603